想要获取更多资源吗?

点击上方图片，即可进入修行资料中心，探索浩如烟海的佛经经典、禅修指南、开示讲记以及实修方法等珍贵内容。这里汇集了助您精进修行的各类资源，无论您是初学者还是资深修行者，都能在此找到滋养法身慧命的甘露法雨，开启智慧，增长福德，成就菩提！

万缘放下，一念不生
◎虚云老和尚开示

参禅的目的在明心见性，就是要去掉自心的污染，实见自性的面目。污染就是妄想执着，自性就是如来智慧德相；如来智慧德相，为诸佛众生所同具，无二无别。若离了妄想执着，就证得自己的如来智慧德相，就是佛，否则就是众生。只为你我从无量劫来，迷沦生死，染污久了，不能当下顿脱妄想，实见本性，所以要参禅。因此，参禅的先决条件就是除妄想。妄想如何除法？释迦牟尼佛说的很多，最简单的莫如“歇即菩提”一个“歇”字。

禅宗由达摩祖师传来东土，到六祖后，禅风广播，震铄古今，但达摩祖师和六祖开示学人最紧要的话，莫若“屏息诸缘，一念不生”。屏息诸缘，就是万缘放下，所以“万缘放下，一念不生”这两句话，实在是参禅的先决条件。这两句话如果不做到，参禅不但是说没有成功，就是入门都不可能。盖万缘缠绕，念念生灭，你还谈得上参禅吗？

“万缘放下，一念不生”是参禅的先决条件。我们既然知道了，那么如何才能做到呢？上焉者，一念永歇，直至无生，顿证菩提，毫无啰嗦；其次，则以理除事，了知自性本来清净，烦恼菩提生死涅盘，皆是假名，原不与我自性相干。事事物物皆是梦幻泡影，我此四大色身与山河大地，在自性中如海中浮沤一样，随起随灭，无碍本体，不应随一切幻事的生住异灭，而起欣厌、取舍；通身放下如死人一样，自然根尘识心消落，贪瞋痴爱泯灭。所有这身子的痛痒苦乐、饥寒饱暖、荣辱生死、祸福吉凶、毁誉得丧、安危险夷，一概置之度外，这样才算放下。一放下；一切放下，永久放下，叫做万缘放下；万缘放下了妄想自消，分别不起执着远离，至此一念不生，自性光明全体显露，自是参禅的条件具备了，再用功真参实究，明心见性才有分。

日来常有禅人来问话，夫法本无法，一落言诠即非实义。怀此一心本来是佛，直下无事各各现成，说修说证都是魔话。达摩东来，“直指人心，见性成佛”，明明白白指示，大地一切众生都是佛。直下认得此清净自性，随顺无染，二六时中，行住坐卧心都无异，就是现成的佛；不须用心用力，更不要有作有为，不劳纤毫言说思惟，所以说成佛是最容易的事，最自在的事，而操之在我，不假外求。大地一切众生，如果不甘长劫轮转于四生六道，永沉苦海，而愿成佛常乐我净，谛信佛祖诚言放下一切，善恶都莫思量，个个可以立地成佛。诸佛菩萨及历代祖师，发愿度尽一切众生，不是无凭无据，空发大愿，空讲大话的。
为什么要参禅
意不颠倒不再糊涂

我们人生来糊涂，死去糊涂；睡也糊涂，醒了也糊涂。这样活着有何价值？那么是不是不要做人呢？不是，但你要明白生从何来？死从何去？有人说：“我知道怎样死去；或服药、或上吊、或投河，不就知道吗？”这叫自杀，不但不能解脱，反而增罪业。因此，打坐要想办法，将来临终时如何身无病苦，心不贪恋（不贪财色名食睡），意不颠倒，如入禅定。或含笑而逝，或悠然而逝，或见弥陀佛手执金台来相迎，人对生死有把握，预知时至，知道哪一年，哪一月，哪一日，乃至哪一时辰圆寂，知道这一生的事情办好了。修行就是为这个！若不知道这最后一关，则糊涂一辈子。也不是说死了就完了，要是这样，下一辈子仍然糊涂，再下一辈子仍是糊涂，如是者永远糊涂，多可怜啊！

我们打坐、学佛，就是想不糊涂，想真正明白本身的化学工厂，如何把这化学工厂建立起来，研究真科学之所以然。你到外面去找科学，是舍本逐末。
你把本身明白了，才得大智慧，学佛即是学大智慧。
生死自由来去自由

参禅的人，对于生死自己能做主宰，来去自由，不受任何限制，所谓“性命由我不由天”，就是阎罗老子也管不了，对你无可奈何！为什么呢？因为你已经出离三界的缘故。

何谓来去自由？也就是生死自由，爱活就活，爱死就死，随心所欲，可是要注意，这种死并不是自杀，也不是服毒。
我们的身体，好像房子，愿意外出旅行，到什么地方去，都是自由。愿意化身千百亿，尽虚空遍法界去教化众生，任运自如；不愿意旅行，就在房子住，没有人来干涉。要晓得尽虚空遍法界，都在法身中，没有跑到法身之外边。

大家辛辛苦苦来参禅，昼夜不停来用功，就希望生死自由，能控制自己的生命，对生死有把握，能做得主，那才是得到生死自由的境界。参禅的人，参到上不知有天，下不知有地，中不知有人，与虚空合而为一，到了这种境界便有开悟的曙光了。行行坐坐，坐坐行行，便是开智慧的钥匙。
全体大用了然明白

如果不参禅，不打坐，生从何处来？死往何处去？不知道。不知道就糊糊涂涂生来，又糊糊涂涂死去，这样一辈子，多么可怜！用功参禅的人，开了悟，认识父母未生之前的本来面目，豁然贯通，则众物之表里精粗无不到，而吾心之全体大用无不明。得到大造大化的境界，将来能成就佛果，得到无上正等正觉的地位。
参禅打坐才能开悟

人怎样才能开悟呢？开悟好像开锁一样。锁能把门锁上，禁止你出入，你一定要有一把钥匙，

才能把门锁打开，否则，将永远被禁在屋中。那么这把钥匙放在哪里？就在你自己的身边，很容易找到。怎样去找呢？你现在参禅打坐，念佛持咒，就是在找钥匙。什么时候能找到呢？就要看你自己的修行程度而定。如果精进，很快就找到；如果懈怠，就永远找不到，不但今生，即使来生也找不到。这种道理非常简单。

从此不落人我相
大地春回百物生　粉碎虚空自在翁
从此不落人我相　法界虽大尽包容

我们参禅就有机会开悟，自性光明现前，犹如春回大地百物滋生。虚空本来是无形的，无形的虚空也被粉碎，你就得自在了。从此不再执着人相，做到
人相空，我相也空。法界虽然大，我也能包容，岂不是成大丈夫吗？

打坐入定法身复活

坐禅修定，是给我们法身之食粮。肉身天天要吃饭、穿衣、睡觉，忙忙碌碌，为衣食睡奔波。一天不吃饭也不行，一天不穿衣也不行，一天不睡觉也不行。这三件事皆不可少缺，每人都这样，缺一不可。可是，法身也要吃、穿、睡。打坐就是给法身天然的饮食，吸收虚空里的真营养品，令法身增长健康。打坐若入定了，就是法身在睡觉、休息；若不入定，法身仍然没有睡觉、休息。法身的衣服是忍辱，能入定，法身就复活。静坐久了，法身就能得到法味，能吸收虚空所含之真营养品。人肉身需要这三种东西，法身亦需要。我们修行，天天要着忍辱衣、入如来室（入定）、升如来座，这个法身不能一天不滋养他的。

久坐有禅清净其心

坐禅的目的就是要开智慧，所谓开悟也即是开智慧。有了智慧，就不会像从前那么颠倒，你若坐在此处身不动、心不动，便能入定；有了定，自然开智慧，而一切问题也迎刃而解了。

佛没有什么地方与旁人不同之处，只是他有大智慧。大智慧，也即是神通，精神通达一切。智慧与神通二而不二，但这不是鬼通。鬼通是用自己的识心揣测，自命聪明，其实不是聪明。真正的智慧不用想，是自然知道，任运自在的。你有智慧，一切通达；若无智慧，则事事颠倒。明明是颠倒，自己还不知；若知道做错了，尚有得救；若做错了而又不知，就是很苦啦！

我们若想“离苦得乐”，我们就要有智慧，有了智慧便不再苦了。若明白了这个道理便不会生烦恼。其实这道理很简单，但坐禅必要拿出时间来，所谓“久坐有禅，久住有缘”。参禅，即是清净其心；静虑，是要把思虑平静，把思虑收拾干净。这就是神秀大师所谓的“时时勤拂拭，勿使惹尘埃”，把这道理懂了，便能立志修禅。

各位要努力，要拿出忍耐心。腿痛腰酸也要忍。所谓“不受一番寒彻骨，怎得梅花扑鼻香？”

什么是禅
制之一处无事不办

坐禅此一法，乃修行必经之路。何为禅？“禅”不是中文，是梵文Dhyana之简称，此云“思惟修”，亦云“静虑”。由于中国人喜欢省略，而谓之“禅”，故有“坐禅”或“打坐”等名词。顾名思义，“打坐”是要坐，坐着为什么？为摄心。一般人虽然坐在那里，但心不在焉。心到何处去了？打妄想去了，忽然而东，忽然而西，忽然而南，忽然而北。不用花钱便坐上火箭各处跑，妄想纷飞，不容易控制。

人为什么没有智慧？就因为心到处跑。人为什么一天比一天老？因为心各处驰逐。比如一部新车子，你乱去驾驶，必定用很多汽油，且又浪费很多汽油，结果车身及零件都产生很多毛病，把车子弄坏。人的身体亦同此理，你若不懂好好管它，让它任意到各处跑，也必定浪费很多汽油。什么是汽油？就是你宝贵的精神。不管你添多少汽油，也把它耗费了。像人天天吃补品，说有营养能补助身体，可是你若不懂珍惜自己的精神，到处外驰，则吃多少补品也补不了所丢掉的精神。所以谚云“制之一处，无事不办”，必要把心收摄回来，使他定在一处，才不致浪费精神、透支精神。比如你懂得开车，不使它横冲直撞，则不会遇到意外，而车子也能用很久。同理，人的身体若懂得修养，则身不会老，且不会死。

拈花示众以心印心

参禅，乃释迦牟尼佛在灵山会上拈花示众，所传之微妙心印法门。迦叶祖师当时明白佛的意旨，遂破颜微笑，自此佛祖心印法门便有得传承。本来迦叶祖师已一百多岁，且他修头陀行，常抖擞精神用功，不会随便笑，这次微笑，是因为他得到佛陀“以心印心”之表示。

静虑才能够有禅

禅，翻译为静虑，因为你静虑才能够有禅，你若不静虑就没有禅。定，就是不动的意思，不动就是定，你若动了就不定。

“禅悦为食”，“禅定现前”。你修道打坐，坐禅，坐禅，禅要坐；你坐，才能功夫现前。不是一打坐就睡觉，这不是坐禅，是睡禅。睡不是禅，睡也不是定，禅不可睡。禅定乐，在一入定的时候就和睡觉不同。睡觉时，已经失去你的灵知灵觉，没有知觉性，糊糊涂涂睡着了，什么事情也不知道了。入定就是端然正坐，他坐得腰非常的直，头也是直的，不会低头，不会歪歪脖子。

怎么叫定力呢？定有个力量，这个力量就支持你的身体不歪不斜，不前俯，不后仰，这是得到禅定了。定里边就有一种快乐，这一种快乐是说不出来，没有法子形容，就是超过思虑，超过你心所思虑的，所以说“言语道断”，“心行处灭”，得到这一种禅定的乐。这种乐，也是继续继续不断的快乐。

你有了禅定的乐，就生出了一种勇猛精进心。这不是普通的勇猛精进心，是一种大的勇猛精进心，当中有大的禅定快乐。这一种勇猛精进是很坚固，很有力量。这一种力量是没有任何的力量可以挡得住它。

思惟修减少妄想

坐禅又叫“思惟修”。从此三个字观之，坐禅不可能没妄想，一定会有妄想，如水波浪。为什么水里有波浪？因为有风之缘故。我们坐禅，为什么打妄想？因为自性里犹存虚妄，虚妄如风，妄想就如水中波浪。

现在打坐要“静虑”，就是要停止妄风。“思惟修”，即是要减少妄想，停止心里之波浪。“静”，即是令它不动，“虑”，即念虑；念虑不起，能生定力。定力生出，久而智慧现前；有了智慧，能照了诸法实相，即“一念不生全体现”。静虑到极点，一丝妄想也无，便能入定，而本有智慧现前，才真能明白做人之根本道理，不被外物所动摇，外面的万事万物不能动摇你的心，才算“如如不动，了了常明。”此时，称讥苦乐利衰毁誉，这八风皆不能动摇你的心。

人称赞你、讥讽你；你若遇着苦（逆）或乐（顺）境，仍然保存着“顺逆皆精进，苦乐不动心。”的态度。利，是利益自己的事；衰，令你损减之事；毁，是毁谤；誉，是赞誉。能够“八风吹不动，端坐紫金莲”，不被八风吹动，就是“思惟修”、“静虑”的表现。不为外物所摇，才能明白怎样打坐。

顿悟无生知见力

参禅即是心念不动，是为之“静”。禅门是向上一法，单刀直入，离开心意识参，因此说“了却心”。这个“心”也包括“意识”活动，要把这种种的妄心活动停止，方为之静虑。如此，则“顿悟无生知见力”，获无生法忍，证得“暖”、“顶”、“忍”、“世第一”，四加行。

暖：是坐到有点暖气。

顶：功夫已达到顶点。

忍：这时很难忍，但仍然要忍可于心。

世第一：成为世出世之大丈夫。

欲证得此四位，先要懂得如何静虑，即是不动心意识。我们的思虑如水波浪，不能静止。坐禅是要心意识之念虑不动摇，使它自然停止。止了，就是静虑；静到极点，便生出智慧；生出智慧，便会发光。所谓“静极光通达”，也即是“顿悟无生知见力”。能够了却心意识，得到无生知见力，才能开大智慧。

轻安滋味妙无穷

什么是禅味？就是得到禅定的快乐，得到轻安的滋味。这种滋味奥妙无穷，不可以心思，不可言议，身历其境的人才能体会，才能领受。好像如人饮水，冷暖自知，只可意会，不可言传。各位想要知道这种禅味是甜是苦，要努力参禅，到了相当境界时，自然晓得其中滋味，所以要参，参到水落石出时，就得到禅味。禅不是说的，而是参的，所以禅宗是不立文字，教外别传，直指人心，见性成佛的法门。

参禅的人，参到火候到的时候绝对不发脾气，不与人争论，到了无争三昧的境界。也不求名，也不求利，看富贵为花间露水，看功名为瓦上霜片，顷刻就消逝无踪。

禅的十种利益

这十种的利益，第一种叫“安住仪式”。你天天参禅打坐总有个样子，这个样子就是个仪式。你天天参，月月参，年年参，时时参，刻刻参，都有一定的仪式。你行跑香，在禅堂里要跑香的时候，就叫说：“行起来！”就是跑；在里边跑得甚至于身上都出汗了，跑得天昏地暗，上不知有天，下不知有地，中不知道有人，就是不知道有我了，根本就没有一个我了。一跑到这个无我无人的时候，就观自在了；没有我，也没有人。既然没有我，也没有我的妄想了；没有人，也不打人的妄想了，这个时候就是观自在了。“非空非色见如来”，那个佛也不落于空，也不落于有，既非空又非有，所以如来的法身是非空非有的，你就见到如来的法身了。这是安住仪式。

第二种利益叫“行慈境界”。这种行慈境界，不一定要说是对人好。遇着应该慈的，就用慈悲来教化他，这叫摄受门；遇着某一种的众生，你应该骂他一顿或者打他一顿，他才能觉悟，那么你就要用你这个慈悲心来打他、骂他，骂得他开悟了，或者打他几香板，把他打开悟了。在禅堂里头常常有打人的，这个打人和一般打人不同，是想开悟，想他好，想他守规矩，想他不打妄想，所以这叫行慈境界。

第三叫“无悔热”。悔热就是烦恼。悔就是后悔，后悔就心里生出烦恼，这叫热。没有烦恼，这是第三。

第四“守护诸根”。守护这六根。六根怎么要守护？你不守着它，它就跑了，眼睛，就跟着色

尘跑；耳朵，就跟着声尘跑了；鼻子，就跟着香尘跑了；舌，跟着味尘跑了；身，就跟着触尘跑了；意，就跟着法尘跑了，所以就要守护六根，就是六根门头放光动地。怎么放光呢？放光就是都不打妄想，都生出本有的智慧来；智慧光普照三千大千世界，所以这叫六根门头放光动地。

第五，参禅的人就会得到禅悦为食，法喜充满，这叫“得无食喜”，不吃东西也欢喜。你谁要能参禅参得不吃东西也不觉得饿了，还生出一种欢喜心，这就得到第五种的利益。这叫“得无食喜”，没吃饭也欢喜，只要有参禅就可以了。

第六种的利益是“离爱欲”。离开爱欲心，这就是清净心。爱欲就是染污，染污也就是生死。我们一般人为什么有生死？就因为爱欲不断。一般人为什么在这个六道轮回里转来转去，这个生死不了，也就因为有这个爱欲心，也就因为这种爱欲总也断不了。你断不了爱欲，生死就不能了；生死不能了，那就是在六道轮回里头转来转去的。你参禅的人能离开爱欲心，没有爱欲心了，这个地狱门就关了，不会堕地狱了。这第六种利益。

第七种利益是“修禅不空”。什么叫修禅不空？就是只怕你不修，你修就不会空过的。你坐禅坐一个钟头，你的慧命就增长一个钟头；你坐两个钟头，你的慧命就增长了两个钟头；你时时刻刻来参禅，日日月月来参禅，年年参禅，这你一定会开大智慧的。所以这个修禅不空，只要你修，它就不会空过的。

第八叫“解脱魔业”。这个魔的业力都可以得到一种解脱。魔的业障可以解脱，那个魔他没有法子来障碍你。

第九，是“安住佛境”。你能常常参，就是得到第九种的利益，就是安住在这个佛的境界上。

第十种“解脱成熟”，是人人都希望得到的一种好处。解脱成熟就是没有障碍了，没有障碍就是清净法身，这是第十种的参禅的利益。

禅的十种利益

这十种的利益，第一种叫“安住仪式”。你天天参禅打坐总有个样子，这个样子就是个仪式。你天天参，月月参，年年参，时时参，刻刻参，都有一定的仪式。你行跑香，在禅堂里要跑香的时候，就叫说：“行起来！”就是跑；在里边跑得甚至于身上都出汗了，跑得天昏地暗，上不知有天，下不知有地，中不知道有人，就是不知道有我了，根本就没有一个我了。一跑到这个无我无人的时候，就观自在了；没有我，也没有人。既然没有我，也没有我的妄想了；没有人，也不打人的妄想了，这个时候就是观自在了。“非空非色见如来”，那个佛也不落于空，也不落于有，既非空又非有，所以如来的法身是非空非有的，你就见到如来的法身了。这是安住仪式。

第二种利益叫“行慈境界”。这种行慈境界，不一定要说是对人好。遇着应该慈的，就用慈悲来教化他，这叫摄受门；遇着某一种的众生，你应该骂他一顿或者打他一顿，他才能觉悟，那么你就要用你这个慈悲心来打他、骂他，骂得他开悟了，或者打他几香板，把他打开悟了。在禅堂里头常常有打人的，这个打人和一般打人不同，是想开悟，想他好，想他守规矩，想他不打妄想，所以这叫行慈境界。

第三叫“无悔热”。悔热就是烦恼。悔就是后悔，后悔就心里生出烦恼，这叫热。没有烦恼，这是第三。

第四“守护诸根”。守护这六根。六根怎么要守护？你不守着它，它就跑了，眼睛，就跟着色尘跑；耳朵，就跟着声尘跑了；鼻子，就跟着香尘跑了；舌，跟着味尘跑了；身，就跟着触尘跑了；意，就跟着法尘跑了，所以就要守护六根，就是六根门头放光动地。怎么放光呢？放光就是都不打妄想，都生出本有的智慧来；智慧光普照三千大千世界，所以这叫六根门头放光动地。

第五，参禅的人就会得到禅悦为食，法喜充满，这叫“得无食喜”，不吃东西也欢喜。你谁要能参禅参得不吃东西也不觉得饿了，还生出一种欢喜心，这就得到第五种的利益。这叫“得无食喜”，没吃饭也欢喜，只要有参禅就可以了。

第六种的利益是“离爱欲”。离开爱欲心，这就是清净心。爱欲就是染污，染污也就是生死。我们一般人为什么有生死？就因为爱欲不断。一般人为什么在这个六道轮回里转来转去，这个生死不了，也就因为有这个爱欲心，也就因为这种爱欲总也断不了。你断不了爱欲，生死就不能了；生死不能了，那就是在六道轮回里头转来转去的。你参禅的人能离开爱欲心，没有爱欲心了，这个地狱门就关了，不会堕地狱了。这第六种利益。

第七种利益是“修禅不空”。什么叫修禅不空？就是只怕你不修，你修就不会空过的。你坐禅坐一个钟头，你的慧命就增长一个钟头；你坐两个钟头，你的慧命就增长了两个钟头；你时时刻刻来参禅，日日月月来参禅，年年参禅，这你一定会开大智慧的。所以这个修禅不空，只要你修，它就不会空过的。

第八叫“解脱魔业”。这个魔的业力都可以得到一种解脱。魔的业障可以解脱，那个魔他没有

法子来障碍你。

第九，是“安住佛境”。你能常常参，就是得到第九种的利益，就是安住在这个佛的境界上。

第十种“解脱成熟”，是人人都希望得到的一种好处。解脱成熟就是没有障碍了，没有障碍就是清净法身，这是第十种的参禅的利益。

如何参禅 (2)

二、关于参话头

以毒攻毒，以妄制妄

参禅要参话头。话头，即是话语刚开头，不是话尾。即是一念未生之前的一个预兆。最普的话头，是“念佛是谁？”这个“谁？”字，要把它拉长来参，细玩其味，就像一把金刚钻，要往心里头钻出一个窟窿来。找到是谁便开悟，但这不能靠想像揣测，或在心意识上参，而是要细细探索到你从未到过，从未知道的领域上。一旦破本参，豁然开悟，虚空粉碎，五蕴皆空。此即是《般若波罗蜜多心经》上所说的，“观自在菩萨，行深般若波罗蜜多时，照见五蕴皆空，度一切苦厄。舍利子！色不异空，空不异色，色即是空，空即是色。受想行识，亦复如是。”

参到了这个境界，五蕴皆空，六尘不染，才是成佛的第一步，但必须要下一番苦功。又要知道，参禅不同拼命念佛，不是拼命口念“念佛是谁？念佛是谁？念佛是谁？”好像叫救命似的。参话头，是要慢条斯理，细心在自性上摸索。所谓“参悟”，参即是悟，悟必要参。其实“念佛是谁？”也是一个妄想，但这是以毒攻毒，以一妄制诸妄，以一念息万念的法门。

不可一日着魔

参话头是一个妄想，杂念是多个妄想。用以毒攻毒的办法，所以用参话头的妄想来控制多个妄想，慢慢将妄想一个一个消灭，不再起作用。这时，无论什么境界来了，都不会迷惑，分析清楚，就不会走火入魔。古德说，“宁可千生不悟，不可一日着魔。”修禅定要谨慎小心，不可偏差，正大光明，不要给魔找机会。杂念是替魔开门，而参话头即是驱魔的法宝。

一个话头专心参究

参禅可以参“念佛是谁？”或“父母未生我前本来面目”或“什么是不能没有？”这几个话头，你们能专心一致参究，必能得到好处。

一念不生念兹在兹

“参”好像用锥子来锥木头一样，不透不停止，不可半途而废，前功尽弃。参禅第一要忍耐，忍耐到最高峰，就能一念不生；一念不生，就能开悟。所谓“百尺竿头，更进一步”，在百尺竿头上，再向前迈进一步，这时，十方世界现全身。但是这个法门要念兹在兹才有效，不能放松，不能放逸。

参禅如猫捕鼠、龙养珠

参禅这个“参”，就好像用这么一个锥子锥窟窿似的，锥不透一定要锥，锥透了这叫破本参；把这窟窿锥透了，露出光明来了。在这个黑暗的屋子里边，窗户门都没有，就用这个锥子钻窟窿，钻出来一个窟窿，就透进来光明了。这就是你在一个愚痴人的时候，什么也不明白，就等于在一个黑暗的屋子里一样，没有窗户也没有门。你用这个参禅的功夫，参透了就透进光明来了，这是参禅。

又有一比喻，就像“如猫捕鼠”，像猫捉老鼠似的，在那儿看着，看着，瞪着眼睛看进那个老鼠洞，这么看着，看着，老鼠一出来，上去一爪把这老鼠给叼住了，老鼠没有法子跑了。什么叫老鼠？就是你那个无明。你透出光明了，把老鼠给捉住了，这如猫捕鼠。

又有一个比喻，好像“龙养珠”似的。龙最放不下的就是那一粒珠。两个龙抢那一粒珠子。这个龙珠比它生命还宝贵，所以它总要想方法保护这个珠子。参禅的人，也就这样子，好像龙保养那个珠子一样，念兹在兹，这就是观自在。你若能观自在，这就念兹在兹；你若不能观自在，那就跑了！什么叫跑了？就是打妄想。你一打妄想，就不自在了；你不打妄想，那个时候就是自在。

我现在再给你举一个例子，像什么呢？“如鸡孵卵”，像鸡菢小鸡子那样子的。鸡菢小鸡子就这么想：“我在这儿啊，这小鸡子到时候一定会出来的，一定会有一个小的小鸡子现出来。”你参禅也是这样子，就像那个老母鸡菢小鸡子似的。你看，“喔！有一天我会开悟的。我用一天功，我自性就会现出一点光明；我天天用功，天天就会现出智慧光明来。总有一天我要和佛是一样的，无二无别的。”你这么参来参去，就像那个老母鸡菢小鸡子一样的，你有一天就会成功啦！这是参禅。

参话头是紧箍咒

坐禅要抓着小猴子，人心像野马，意像猿猴；若不把他抓回来，他就时时到处跑，精神分散，将能源耗费。自性的能源很宝贵，若无缘无故被小猴子浪费了，很不值得。现在要令野马不再不守规矩，令小猴子老老实实，要将心马意猿猴管着他。如何管呢？要用金箍拴着它，给它念紧箍咒，如〈西游记〉里，唐僧一给孙悟空念上紧箍咒，猴子便老实了。

什么是我们的紧箍咒？就是参话头“念佛是谁？”想找找“谁”？小猴子便老实了。因为它不

知道是“谁”，故它便专心致志去找，既能心平气和注目凝神去找，它就不到处跑。你若能抓着猴子，使它老实了，你的功夫就差不多啦！

离了这个便是错过

参禅，不是单单坐禅时才用功，而是行住坐卧都要用功，只不过坐禅期间更要专一。行，也参“念佛是谁”；住，也参“念佛是谁”；坐、卧，也是参“念佛是谁”。所谓“行住坐卧，不离这个。离了这个，便是错过”。“这个”，是什么呢？即是“念佛是谁”，要参这个话头。

扫一切法离一切相

参禅这法门你若不认识，不明白，而像念佛号似的，以为念得越多越好，这是错误。不需要念得多，最好能拉长长声，念几个钟头也念不完，甚至参八万大劫也不间断，这才是真正参禅。

为什么要参“念佛是谁？”这“谁”字本来也是多余，但因为我们人就像猴子，总要找事做，找东找西。若有个“谁”字挡着，那些妄想也就没有了，这是以毒攻毒的法门，没有妄想才是“时时勤拂拭”，参禅就是勤拂拭。为什么要勤拂拭？勿使惹尘埃。这是“扫一切法，离一切相”的法门。

若没有择法眼，不认识真法，就不会参，不会参就是白费功夫。若不认识正法，就会跟邪法跑，故择法眼是最重要的。

观自在是天堂

参禅的“参”，就是观。观什么？观照般若。教你念兹在兹观自在，不是观他在。观观自己在不在？自己在，就能参禅打坐，用功修行；若是不在，在那儿打妄想，想入非非，那就身在禅堂，心跑到纽约去观光，或是到意大利去旅行，到处去攀缘，所以就不自在了观自在就是菩萨，观不自在就是凡夫；观自在是天堂，观不自在是地狱。如果观自在，心未跑出，才能行深般若波罗蜜。此身在参禅的时候，继续不断的参，绵绵密密的参，这才算是行深般若，找到智慧。得到大智慧，才能到达彼岸。

参禅的密诀，就是朝也思，夕也思，思什么？思“念佛是谁？”今天也参，明天也参，天天在禅堂里行深般若波罗蜜多时，不是在短期能尝到禅的味道。要经过长时间才可以。有了行深般若波罗蜜多时的功夫，才能照见五蕴皆空。

得一万事毕

参禅，秘诀在专一其心，所谓“天得一以清，地得一以宁，人得一以圣。万物得一，各正性命”，故“一”为万物之始，但还不是究竟法。虽云“得一万事毕”，但若在这个一生出执着，便落二、落三，犹不是真空。什么是真空？就是零。这个零，像个圆圈，是无大无小、非内非外、无始无终，不落于数，但所有数目都未曾离开它。修行，要从一修回到零。从这个零，能发生无量无边的作用，虽云“得一万事毕”；但到了这个零，连一事也无，这时，“一法不立，万虑皆空”，是究竟解脱！

禅的境界

四禅的境界

参禅的过程好像读书一样，由小学进中学，进大学，进研究所，经过这四个阶段才能获得博士学位。参禅这个法门，亦复如是，分为四个步骤，也就是四禅的境界。简略述之如下：

初禅名为离生喜乐地。就是离开众生的关系，得到另外一种快乐。此非凡夫所得的快乐，而是在自性功夫里边。到初禅定中，呼吸停止；外边呼吸停止，内边呼吸活动起来，好像冬眠一样的道理，不再赘言。这时，心清如水，明如镜，照了自性的本体，而知道自己在打坐。

二禅名为定生喜乐地。在定中出生一种无比的快乐，所谓“禅悦为食，法喜充满。”得到这种快乐，不知道饥饿，所以可以多日不食不饮，没有关系，但是不可执着。如一执着，前功尽弃，即入魔境，吾人不可不谨慎。二禅的境界，在定中不但呼吸停止，而且脉搏也停止。出定时，又恢复正常。

三禅名为离喜妙乐地，就是离开二禅之欢喜，得到妙不可言的快乐，觉得一切都是佛法，一切都是快乐。三禅的境界，在定中呼吸脉搏停止，意念也停止。这时候，不念善、不念恶，不念是、不念非，也就是一念不生，但不要认为了不起。这仅是一个过程而已，离生死还有十万八千里。

四禅名为舍念清净地。在此境界连快乐的念也没有了，已把它舍弃，而到达清净无所作为的境界，也就是到了无为而无不为的地步。到了四禅，乃是参禅功夫所必经之路，没有什么不得了，不要误认是证果。如果这样想，就和无闻比丘犯同样的错误，而堕地狱。

四禅的境界还是凡夫的地位，如果精进向前，证到五不还天的境界，才是证得圣人的地位。但此位尚未了生死，非得超出三界，才能了生脱死。这一点要弄清楚，不可混为一谈。

证初果罗汉，不但在定中没有妄念，就是在行住坐卧中没有妄想，也没有执着。到初果的境界，还有七番生死。并不是证到初果，就入涅盘，只是断了三界八十八品见惑而已。到初果时，无论见到什么境界也不动其心，所谓“对境无心”，只有道心，专一修禅。外边境界如何庄严

，如何美好，或者是美女，或者是俊男，也不动摇其心。这时候不贪财，不贪色，不贪名，不贪食，也不贪睡，一切无所谓。到这种境界，才可以说是证果。证初果的罗汉，走路没有声音，因为脚离开地面约有寸高。为什么？证果人心怀慈悲，深恐踩死小虫等，所以在虚空走路。

太虚合一豁然贯通

在禅堂里用功修行，修到上不知有天，中不知有人，下不知有地；天地人都没有了，东西南北也忘了。这时候，一念不生，就全体现；全体大用，你都会得到。整天打妄想的话，功夫就不会相应，所以要用功到一念不生，行不知行，住不知住，坐不知坐，卧不知卧。行、住、坐、卧都不知道，这时候，所谓“终日吃饭，未吃一粒米；终日穿衣，未穿一缕纱。”这时的你，就和太虚合而为一，能和太虚合而为一，才能豁然贯通，忽然明白过来，这就是顿悟的境界。

顿悟是平时用功，用到相应才能豁然开悟；如果平时不用功，就不会有顿悟。好像小孩子出生之后，天天被薰习，到时候就会说话，他说第一句话的时候，好比开了悟。到时候就会走路，当他迈第一步的时候，也好像开了悟。他怎样迈第一步呢？因为天天看大人走路，在这种环境薰习之下，自然而然地会走路。我们用功也是这样，今天用功，明天用功，用来用去，功夫相应了，一念不生，没有妄想，就会开悟。

这种开悟，或者是今生天天用功修行，时时用功修行，等到功夫成熟时，便开悟了，这是今生用功开悟。这时，有人说，“我看见一个人，他根本没有用功修行，可是他到禅堂不久就开悟了。这是什么道理？”这种情形是特殊的。今生他虽然没有用功修行，可是他在前生是用功修行；不但修行，而且还是时时刻刻在修行，不过，只差一点点没有开悟，等到今生他遇到这种境界就开悟了。

顿悟虽然是即刻开悟，但仍须靠前生所栽培的善根。好像种田一样，春天播种，夏天耕耘，秋天才能收获。如果在春天不下种子，到秋天怎能收谷？所谓“一分耕耘，一分收获”。我们修道人也是这样，无论开悟或没有开悟，都应该勇猛精进，努力向前，希望在最后一秒钟得到收获，认识本来面目。

坐禅不要求神通

坐禅不要求神通，或求什么效果。首先要把身体收拾干净，没有一切疾病。这样，则任何邪气都不能侵入你的范围。你若能常有一股浩然正气，顶天立地，就自然而然能生正知正见，而所行所作，皆不会不合理，这就是坐禅的好处。

你的心境，能时刻波浪不起，无烦无恼，无是无非，无人无我，在这儿这样的用功，这即为坐禅之效果。至于参禅的功效，你自己可以去体验。你可以回光返照，问问自己，“我是否还像坐禅之前那么馋嘴？是否还是像以往那样爱慕虚荣？有没有把不正当的习气毛病改了？若遇到不合理、不如意的事情，是不是还是生出烦恼？”假若答案是“是”，那么，我可以告诉你，坐禅就没有什么进步。假若你能把以前的习气毛病减轻了，在修行功夫上便有点好消息。

你可以自我检讨：

（一）拿吃东西来说吧！假如你能够将好的、不好的食物，一样吃下去，馋食鬼就会被你撵跑了。

（二）做事：是否凡是对我有利益的事情，我就去做，对我没有利益的事情我就不去做呢？我是否很懒惰、苟且偷安呢？若是这样，你的禅定功夫没有进步。若能改之，凡是对人有利益的事，我都愿意去做，关注为众人服务，对自己小范围的事，却不甚去注意。你若能如此，则可以把懒鬼撵跑。

（三）假若你能一天比一天精神，不是昏昏欲睡，这样你就能把睡鬼撵跑了。

你能把馋鬼、懒鬼、睡鬼都撵跑了，这便是坐禅的初步功夫。这么一来，你的精神、气质必定与从前大有不同，大变活人，所谓“同一间庙，但不同一个神”。也可以说“同一间庙，但不同一个鬼”；从前是鬼王，现在是菩萨。或者你从前心肠很毒辣，但现在你发菩萨心肠。

魔力令你生退心

各位要知道！修道不是容易的事，你想修道，就会有魔来。这种魔不是从一个地方来的，而是从四面八方来的；有的是病魔，有的是烦恼魔，有的是天魔，有的是人魔，有的是鬼魔，有的是妖魔。魔是从你不认识的地方来的，令你道心不坚固，令你修行不进步，他们用种种方法来诱惑你，威胁你，令你生退转心，令你无定力而退失道心。

境界是假是真

坐禅到了相当程度时，就有魔来考验你的道力如何，或者化现为美貌的男女来引诱你。你不动心便过关，如果动心就堕落，这是紧要的关头，切记切记！“一失足成千古恨！”境界来考验我们修道人，我们也要考验境界是假是真。用什么方法呢？这方法非常简单，就是念“阿弥陀佛”，一心不乱、一念不生地念。是假的境界，便会慢慢消失了；是真的境界，越念便越清楚。坐禅人不明白这个方法，有许多人走火入魔，丧失道业；又有许多人认为自己入了魔，而放弃开悟的机会。

修道就有魔

在我年轻的时候，听人说“修道就有魔。”我不相信，还骄慢地说，“什么魔我都不怕，妖魔

鬼怪我都不生恐惧心！”自己以为没有什么关系，哪知道没有多久魔果然来了。什么魔呢？病魔。这场大病害得我七、八天人事不省，什么也不知道。当时自己知道功夫不够，所以经不起考验；妖魔鬼怪、天魔外道我都不怕，就怕病魔，还是降伏不了，还是忍受不了。所以修道人，不能说自满的话，说自己什么都不怕。如果你自满，麻烦就来了。

那么修道人要怎样呢？要用战战兢兢的心情来修道，如临深渊，如履薄冰，时时刻刻要谨慎，要注意，提高警觉，这样才可以修道。一言以蔽之，“少说话，多打坐。”这是修道的基本大法。

见事省事出世间

修道人的道业有所成就，是谁帮助的呢？就是魔来帮助的。好像一把利刀，是在石头上磨利的；修道人开了智慧光，也就是魔来帮助你开的。这个魔，应该把他当做护法看，所谓“见事省事出世间，见事迷事堕沉沦。”

有定力不怕魔

你若能觉悟，对境能明白，这就是超出世界；你若不能觉悟，遇着事就迷了，就会堕入地狱。所以修道人不怕有魔，只怕没有定力。魔是来帮助你，考验你，来看你有没有功夫？有没有定力？你要是有功夫、有定力，无论什么样的魔，也不能动摇你。

不紧不慢才成功

坐禅用功不可太猛，也不可不猛；太猛就是太过，不猛就是不及。修道是修中道，也不太过，也不不及，所谓“紧了绷，慢了松，不紧不慢才成功。”天天这样用功，时时这样用功，也不紧，也不慢，久而久之，功夫就相应。相应之后，就得到不可思议的境界。得到之后，不可太欢喜；没有得到，也不可太悲哀。如果太欢喜，欢喜魔就来扰乱你的定力，令你一天到晚，嘻嘻哈哈，笑的不自然。问你笑什么？不知道。不知道而笑，就是发狂，这是狂魔入体。如果忧愁过度，悲哀魔则来扰乱你的定力，令你一天到晚，哭哭啼啼，哭得不正常。问你哭什么？便说，“众生太苦啦！太可怜啦！我想度众生。”你自己度不了自己，怎样度众生？这就是悲哀魔入体的现象。

不要被音声所转

我们坐禅时不要被音声所转，不要随色相而转。有人修行很久，有境界了，但执着境界，这是错误。应该“听而不闻，视而不见”，不闻不见，才叫不被境界所转。

不要有憎爱的心

一切法皆是佛法，哪有可以欢喜的？哪有不可以欢喜的？参禅要在这个地方用功。不要有憎爱的心，要用平常心去用功。好像一池春水没有波浪，混杂的东西自然下沉于底，水就清净。参禅亦复如是；没有妄想，法身现出。这几句法很重要，希望大家按照这个道理去行，很快便会开智慧。所谓“说的是法，行的是道。”知法不去行道，那是无有是处。

任何境界如如不动

坐禅的时候有很多不同的境界，可以现出来。现出这个境界，无论是善的境界，是不善的境界，都不要太注意它。你太注意，就被这个境界转；你不注意它，就转这个境界。坐禅的人有的时候觉得自己犹如虚空那么大；有的时候觉得自己比一粒微尘还小；有的时候觉得自己这个身，根本就没有了，不知道到什么地方去了；有的时候又觉得自己身上很冷的，冻得忍不住；有的时候又觉得，自己这个身体热得也受不了；有的时候又觉得有一种境界，觉得自己这个身体比金刚更硬更坚固；有的时候又觉得自己这个身体软如棉花，好像棉花这样软；有的时候，全身有一种动力，好像电推动机器一样；有的时候又觉得大放光明：总而言之这个境界是无穷无尽的，不过也不要着到这个境界上。

你要着到这境界上就会走火入魔；你不着这个境界上它就没有事。在《楞严经》上说，任何境界你要是不作善的解释，像没有事情似的，那没有关系；你要是认为自己这个不得了了，有一个什么好的境界，这就会着魔的。你遇到一切境界，保持如如不动，了了常明这种定力，就能转这个境界，而不为这个境界所转。

禅的公案

金塔与银塔

修道的人只要能坐跏趺坐，就能生出戒力，生出定力，生出慧力。你能结跏趺坐，所有的金刚护法都来保护着你，所有的魔王他都要远避，所有的一切饿鬼就要向你叩头。

这里有一个公案。在中国，死人或者有什么事情就要请和尚去念经，这叫赶经忏，经忏僧。有一个给人念经来维持自己生活的一个法师，有一次就去给人念经。念经多数都是晚间念经，他念完了经回来大约晚间有十二点钟的样子，经过一个村庄。这个村庄养了狗，这狗就吠。这家庭里就夫妇两人，那个太太就说，“你看一看，是什么，是不是有贼来要偷东西？”她的丈夫就在窗户向外一看，说，“嘿！谁？那个赶经忏的鬼！这个经忏鬼！”

这个念经的法师，“啊！他们怎么叫我经忏鬼呢？”本来他是念经的一个法师，他们叫他赶经忏的鬼。于是他就往前走，想回自己的庙，天就下起雨来了，正遇着有一个桥。他就走到这桥底下来避雨，就在那打坐。一开始他就结上双跏趺坐那么坐着，这一结双跏趺坐，从这个水边上就来了两个鬼，这鬼，样子很难看的、很丑陋。人一看见鬼就生一种恐惧心，但是他因为在

打坐，他看见这两个鬼来了，他也就不害怕。因为他超度鬼，常常心里头都有这么个鬼，于是真见到鬼他也不怕，他还在那儿打坐。

这两个鬼就向他叩头，叩叩头。这大约过了有二十分钟，或者半点钟，他腿痛起来，受不了了，双跏趺坐就改成单跏趺坐。他就听这两个鬼互相谈起话来了，说，“嘿！方才我们拜是拜的一个金塔，现在怎么变成银塔了？”因为这塔里边都有佛的舍利，或者佛的真身，所以鬼遇着塔，他就要叩头礼拜的。那么变成银塔了，那个鬼就说，“银塔里边也有佛的舍利，我们还是照常拜啦！”两个又给他来叩头。头先是金塔，现在变成银塔了。

这单跏趺坐了一个时期，腿又痛得受不了了，大约半点钟的时候，他受不了。雨也没有停；若雨停了，他就不打坐就走了。现在他单跏趺也不坐了，就把腿随便这么伸一伸，或者摇摇幌幌的。这两个鬼叩头起身一看，说，“哦！这也不是金塔，也不是银塔，变成泥巴了；变成泥了，我们打碎了它，把这泥巴给打碎了它！”正在这两个鬼要打他的时候，他听这两个鬼要打他，他自己又结上双跏趺坐了。这两个鬼一看，又变成金塔了，说，“哦！这真是不可思议的境界！我们快拜。”又向这个塔来叩头。

然后他自己就想了，“哦！结双跏趺坐就是金塔，结单跏趺坐就是银塔，不坐就变成泥巴”。所谓泥巴，就是变成一个人，鬼就叫他泥巴。这个很奇怪的，由此之后，他就发了菩提心了，以后也不去赶经忏，不去给人念经去了，就自己在庙上天天打坐，结双跏趺坐，坐来坐去，他开了悟了。他一想，我这个开悟，是因为鬼帮助我开悟的；如果我不遇到两个鬼，我没有今日，不会开悟的，于是自己取名字就叫“鬼逼禅师”，鬼把他逼迫得修道了。

不死之法

禅宗有偈云，“万法归一一归合，神光不明赶达摩，熊耳山前跪九载，只求一点躲阎罗。”这个公案证明求法不是件容易事，要有为法忘躯的精神才能得到正道。

菩提达摩从广州登陆（他从印度乘船来到中国），便到金陵（南京），经过神光法师讲经的地方，进去问神光，“你在这里做什么？”神光说，“我在讲经。”达摩又问，“讲经做什么？”神光说，“为了生死。”达摩说，“法本来不可说，无法可说。你讲的黑是字、白是纸，怎能了生死？”神光一听，大怒说，“你这个摩罗刹！敢来谤佛谤法谤僧，岂有此理！”说完之后，便用铁念珠朝达摩祖师的面上猛力打去！达摩在没有防备的情形下，被打掉两颗门牙。达摩祖师一想，如果把牙吐在地上，那么这地方要大旱三年（因为证果圣人的牙落地，诸天降罪，此处人会受到不下雨的惩罚）。达摩不忍心令这地方的人受荒旱之苦，乃将两颗牙吞到肚中。所谓“打落门牙和血吞”，留下这个典故。

达摩修忍辱波罗蜜，一言不发走出神光讲经处，过长江向河南嵩山而去。这时，无常鬼奉阎罗王之命，来请神光去参加他们的宴会，便对神光说，“你是神光吗？”神光说，“是的。”无常鬼说，“阎罗王请你去饮茶。”神光一听，便说，“我讲经时，天华乱坠，地涌金莲，我还要死吗？”无常鬼说，“你当然要死啦！”神光问，“谁能不死？”无常鬼告诉他，“只有刚才被你打掉两颗门牙那位黑和尚，他才能不死。”神光向无常鬼恳求说，“无常居士，请你慈悲，行个方便，我去跟那位黑和尚学不死之法，可以吗？”无常鬼允许他的要求。神光乃日夜向北方追赶达摩，最后追到熊耳山，见达摩在山洞中面壁入定，乃向达摩顶礼忏悔，跪了九年，才得不死之法，成为禅宗二祖。

开悟要印证才算数

在威音王佛前人人能开悟，不需要有人印证，在威音王佛以后，自觉开悟的人一定要经过祖师或善知识（已开悟）印可证明才算数。好像在楞严法会上，有二十五位圣人，自述圆通，请释迦牟尼佛印证。

现在讲一则印证的公案。在唐朝有位永嘉大师，他生于浙江省永嘉县。因为他一生没有离开永嘉县，所以时人称为永嘉大师。他出家后研究天台教理，好修禅观，曾阅《维摩经》，豁然大悟。后来遇到玄策禅师（六祖的弟子）叙述此事，玄策建议他去曹溪参六祖，请印证；否则无师自悟，乃是天然外道。

他来到曹溪南华寺的时候，恰巧是六祖坐禅时间。他贡高我慢，来到六祖禅床前，也不问讯也不顶礼，手执锡杖右绕禅床三匝，振杖而立。

六祖说，“沙门应具三千威仪，八万细行。行行无亏，名为沙门（译为勤息。勤修戒定慧，息灭贪瞋痴）。大德从何方而来？生大我慢。”永嘉答，“生死事大，无常迅速。”六祖说，“何不体无生？达了无速乎？”永嘉答，“体本无生，达即无速。”六祖说，“子甚得无生之意。”永嘉说，“无生岂有意耶？”六祖说，“无意谁能分别？”永嘉说，“分别亦非意！”六祖说，“如是如是。”乃授与印可证明，成为六祖的法嗣。

永嘉大师得六祖大师印证之后，即刻要回永嘉开元寺。六祖留他住一宿，次日再下山回永嘉，因为在一宿的时间便觉悟佛法的真谛，所以时人称“一宿觉和尚”。后来他极力宣扬顿悟的禅风，特作〈证道歌〉五十多首，说明顿悟的境界。这是不朽的佳作，成为佛门必读的功课。

参禅能控制生死

在北宋末年，中国有位民族英雄名叫岳飞，他幼年丧父，母亲很贤慧，母子二人相依为命。幼

年时，他母亲教他识字、练字；家贫无钱买笔纸等，在沙子上练字，成为书法家。青年投军，他母亲在他背上刺“精忠报国”四个字。他时时不忘救国家民族的大志愿。

此时金人侵宋，占领汴京（开封），执徽钦二帝北去，康王构在杭州建国成为南宋，称宋高宗，用秦桧为相，当时文人主和，武人主战。岳飞大破金兵于朱仙镇（离汴京很近），有直捣黄龙（吉林农安）的壮志，不幸被秦桧嫉妒（主和派），用十二道假金牌召回京城。岳飞有“忠君报国”的思想，班师回京。过长江时，经过江中金山寺，乃去拜访道悦禅师。道悦和尚劝他不要回京城去，在金山寺（镇江）出家修行，可以免是非。岳飞将生死置于度外，认为军人的天职就是服从命令，没有“将在外，君命有所不受”的思想，所以拒绝道悦和尚一番盛意。

临行时，道悦和尚作一首偈颂，“岁底不足，谨防天哭，奉下两点，将人害毒。”岳飞回杭州，秦桧用“莫须有”三字使岳飞父子下狱；临刑时才悟道悦和尚的偈颂大意。那年的十二月二十九日过年，同时降大雨，岳飞在狱中听到雨声，知道大难临头，想起道悦和尚的谶言终于应验了。奉下两点，就是“秦”字。果然被斩于风波亭。

秦桧问监斩人，“岳飞临刑时，说些什么话？”监斩人说，“只听他说，不听金山寺道悦和尚的话，所以有今天的下场。”秦桧一听大怒，派何立去金山寺，捉拿道悦和尚。道悦禅师在头一天于定中晓得这段因缘，乃留下一个偈语，“何立自南来，我往西方走，不是法力大，几乎落他手。”写完之后，即刻圆寂。

第二天何立来到金山寺，老禅师已经圆寂，无可奈何，回去交差。这证明坐禅的功夫到了极点，便可控制生死，愿意何时往生就何时往生，操纵在自己的手中，是很自然的现象。

古时禅师，都有这种功夫。生死自如，遂心如意。在唐朝有位禅师，名叫邓隐峰，可以倒立而圆寂；近代金山活佛可以站立而圆寂，这都是由禅定的功夫，来去自由，不受一切的限制。

沩山老人不动心

唐朝的沩山老人，在湖南沩山修道，得到静坐一须臾之定力。他将金银财宝，亲戚朋友，及一切五欲皆置之度外。沩山老人虽不求名利，但时间久了人人皆知，遂有很多人上山供养亲近他，以求福求慧。这个好名誉传到当时的裴休丞相也晓得了，于是也上山拜谒。见到山上只有一所简陋茅蓬，连床也无，只有蒲团一个，老人常常坐在上面，人来他也不动，人走了他也不管，也不迎宾，也不送客。

裴休又想，“这位老修行连庙也无。我现在有的是钱，不如供养他盖庙吧！”于是命随从拿出三百两银子，但沩山老人也不接受，也不拒绝。在茅蓬里头有一堆草，裴休乃把银子置于草堆中而去。当时的三百两银，相当于现在的三百万元。

事隔三年，裴休想，“庙大概建好了，去看看吧！”上了山，发觉还是破茅蓬一间，什么庙也没有造。裴休便打了一个妄想，“人给他钱，他也不造庙，仍然现出贫苦相来，不知把钱拿到哪里呢？”于是问沩山老人，“禅师！我给你造庙的银子，你放在什么地方去啊？”

沩山老人云，“你从前放到什么地方，就到什么地方去找。”裴休走到草堆里看，发觉银子原封不动仍在那里。裴休又打了一个妄想，“这位老修行真是懒得要命，给他钱他也不会用。为什么愈修愈愚痴呢？”这时沩山老人告诉他，“你既然以为我不会用钱，你还是拿回去做旁的用途了。我不想造有形相的庙。”

裴休始知这位禅师有来历，乃发心为他建庙；虽然造了庙，但不知培养自心智慧，不如沩山老人在里头造智慧庙。人能够不动妄念，不打五欲妄想，这才是真修道。坐禅人应该学习沩山老人，对着银子不动心。

老僧一打坐，能消万两金

沩山老人曾说过，“老僧一打坐，能消万两金。”唐裴休丞相虽然知道出家是好，但自己身为丞相不能出家，遂造了一间大庙，能安二千多僧人同时办道。当时有很多出家人，听说湖南沩山建了新道场，纷至沓来参学亲近沩山老人，天天坐禅习定，讲演戒律。

裴休看自己出家无分，乃送儿子到庙上出家。这位儿子是翰林学士，即是国立最高学院的毕业生。沩山老人见到这位翰林出家，命名为法海，叫去挑水。当时常住有数千人，这分工作也不轻松。那时没有自来水，要从井里挑水，从早到晚无一刻闲暇。法海一早三点起来，大众去做早课，他就已经开始挑水。如是挑水挑了几年，没做过旁的工作，甚至诵经打坐都未参加。以一位翰林的身分为大众挑水，本来好像受委曲，但法海也不抱怨，尽量去做。

有一天，他碰巧有一点空闲，他从来不知道出家人究竟做什么功课，于是趁机会溜到禅堂，偷偷往里看。一看，在禅堂里有些出家人是端然正坐；有一些则头低低正在睡觉打呼；另有一些则睁着眼睛东张西望。法海自忖，“我天天挑水，做得很疲倦，你们原来坐着睡觉，或睁大眼睛到处看。你们这些出家人，怎值得我供养呢！”于是心里抱怨。

法海这样想，虽然没说出口，但沩山老人已知道了，把他召入方丈室，说，“你在本寺住了几年，现在抱怨，谓出家人不够资格接受你的供养。现在山上不留你住，你收拾行装好了，庙上迁你单啦！”

法海既被寺撵走，便向其师父灵佑禅师告假，“师父，我也没有钱，应该到哪里去呢？”灵佑禅师就给他八个半钱，告之，“你愿意到哪处都可以，总之，把八个半钱用完后则止；若未用完则不要停留。”当时八个半钱，相等于现在的八十五块钱，也不是很多。

法海一路上也不敢用钱，沿途托钵乞食从湖南走到江苏，后来经过镇江，看见长江上有一小岛，岛上有山。法海欲往观山，摇手把船夫叫来，问他要多少钱。船夫也不要多，也不要少，偏偏要八个半钱！法海到了那山上，发觉山不高，很幽静，于是住下来。后来在山上找到一个洞，洞里有几缸金子，故将山名改为“金山”，拿了金子造庙，仍旧专心禅宗。

从当时到现在，金山的道风特别好，历代祖师辈出。中国有名的白蛇传，记载法海方丈的故事，就是这一位。他当时还未受具足戒，仍是沙弥，但他已经是一位开山祖师。

沩山老人的名言，“老僧一打坐，能消万两金”，这是对法海而说的。法海妄想出家人不够资格受他供养，其实不然。为什么？

因为人若能静坐，静极光通达。又云“若人静坐一须臾，胜造恒沙七宝塔”，所以万两黄金也消得，因此，我们坐禅人不要把习禅看轻。学佛人欲成佛，必要参禅打坐；要用功，不怕腿痛腰酸，才有成就。故古人云“不受一番寒彻骨，怎得梅花扑鼻香。”

不要执着境界

用功时，地、水、火、风，都可以入定，可以入空定，又可以入非非想定。在定中不要执着境界，不要生起无明烦恼，否则，障碍开悟的良机。现在我讲个公案，来作为借镜。

从前有个老修行，欲生到非非想处天去（无色界最高天），故修非非想处定。他在海边修定，将要入非非想处定时，鱼在海边嬉水弄得潺潺的水声，使老修行无法入定。他睁开眼睛鱼立即游到别处。他继续打坐，快到入定时鱼又游来了，如是者多次使老修行感到不胜烦扰，遂生出瞋恨心，想，“我最好能变成一只鹰，把水中的鱼吃掉！”他生出这种瞋恨心吓得鱼也不敢来了，老修行终于证入非非想处定，而生非非想处天去，享受八万大劫的天福。

他曾经生瞋恨心，欲变为鹰，把鱼吃掉，等他天福享尽时堕落于畜牲道，身为鱼鹰天天吃鱼。等到释迦牟尼佛成佛后为他说法，才脱离鹰身转生为人，随佛修道后证阿罗汉果。所以修道人不可以随意生瞋恨心，打妄想必会受果报。

《楞严经》中有一位尊者，名叫月光童子专修水定，观想水而入水光定，他的身体也变成水。一次，月光童子尊者正入水光定时，他的小徒弟欲谒见师父，于是到他的房间去，只见屋中有一滩水。顽皮的小徒弟便拿起一块小石头，投入室内的水里去。月光童子尊者出定后，感觉肚里不舒服，观察自己肚里有一块小石头，乃叫小徒弟来查询原因。得知小徒弟在他入定时，投入石头于水中，便吩咐小徒弟等他再入定时，到室内把水中石头取出。从此可见修行者，只要专心致志的修行，必得成就。修行要专一则灵，若有坚固恳切的心，必能与法相应。

参禅——难耶？易耶？

“难！难！难！十担芝麻树上摊。”这是庞公说的话。他觉得用功是很不容易的，不是腰痛就是腿酸，种种疾病缠扰，所以不易打成一片，很困难的才能有点进步，然而一旦稍为放逸，就前功尽弃。所以他说，“难！难！难！十担芝麻树上摊。”然而，到底难到什么程度呢？就如拿十担芝麻摊在树上一样。十担芝麻不是小数目，而将之摊在树上不掉下来，是很不容易做到的。他有个亲戚闻此便说，“既然这样难，那就无法修行了？”

但是庞婆却说，“易！易！易！百草头上西来意。”很容易的，所有的一切山河大地、花草树木，皆是祖师西来大意。所以说很容易的，有何困难呢？

这时，有人问其女觉得修行用功如何？庞女说，“也不难！也不易！饥来食，困而眠。”这三个人所说的都不同，可是根本道理是一样的。

庞公、庞婆、庞女是同一家庭的人，但其所见不同。现在各方面来打七的人皆有，亦各有各见地，唯应少讲话，好好用功才是。

不来亦不去

我在中国东北时有一位同参道友，他本来是一个打家劫舍的土匪。有一次，抢劫人家的财宝被打伤胳臂，受伤半年多也不痊愈。此时他生忏悔心，觉悟前非，改恶向善，于是发愿，“如果我的伤在一个星期内复原，我便到父母墓前守孝。”一个星期后他的伤果然复原了，他便遵守愿力的诺言，到父母墓前守孝三年。因为他能改过自新，所以他的师父为他取名为尤孝子。

尤孝子在未守孝以前，拜宗一法师为师。这位法师很有德行，得人景仰，也有神通。尤孝子开始学习打坐用功，魔障化为火龙紧缠在他的腰间，烧得他又赤又痛。在他被魔扰之际他师父立刻把火龙降伏，火龙皈依其座下，并为尤孝子当护法。

尤孝子守孝有两年半的时候，遇着雨灾淹没禾田，庄稼失收。尤孝子即发愿，“若三天内天晴，便割自身肉祭天。”果然天从人愿，不到三天天已转晴，尤孝子便割肉祭天。附近居民及县

官，闻说尤孝子割肉祭天的消息，纷纷而至，赞叹不已。

此时有只小鸟飞来叫着，“多作德！多作德！作德多好！”这只小鸟陪伴尤孝子有三周左右才飞走。这种境界真是不可思议呀！

尤孝子守墓三年圆满，便在当地道德会讲道理，教化众生行菩萨道。尤孝子二十一岁时，发心为父母守孝。当时我十多岁，同时也在母坟庐墓，所以互相慕名。

有一天刚巧我们相遇，互相默视良久，尤孝子问，“你是谁呢？”我答，“你大概知道你是谁，但我却不知道我是谁。”尤孝子又问，“你从哪里来？”我答，“我从来的地方来。”我反问他，“你到哪里去？”他只答，“没有什么地方去。”尤孝子可给我问倒了。

没有地方来，也没有地方去，乃不来不去；不来不去，也来也去，来是从来的地方来，去亦从去的地方去。佛十号之一是如来，《金刚经》云，“如来者，无所从来，亦无所去，故名如来。”

三车祖师

坐禅主要目的乃消除以往恶业，恢复本有智慧，成就善业，所以坐禅必须有忍耐力，就是不怕苦。古人坐禅，一坐就坐了几千年。讲一个公案，作为参考。

唐朝玄奘法师去印度取经时，于途中见一位老修行在打坐，小鸟在他头上筑巢，衣服都已破，玄奘法师用引磬为老修行开静。老修行问，“你从何处来？”玄奘法师答，“我从唐朝来，现在去印度取经。你在这里做什么呢？”老修行说，“我在等待释迦牟尼佛出世，帮助佛弘扬佛法。”玄奘法师说，“怎么你还在等佛出世，释迦牟尼佛已入涅盘一千多年了。”老修行说，“真的吗？既然这样，我只好等当来下生弥勒尊佛降世吧！”

老修行准备再入定，玄奘法师对他说，“我有事跟你商量。”老修行回答，“你不要再打我闲岔，我不要管闲事。”玄奘法师说，“这不是我私人的事情。虽然释迦牟尼佛入涅盘，但佛法仍然住世，我要你帮助弘扬佛法，续佛慧命。你现在到大唐国去等候我取经回来，一同弘扬佛法。你从这里向东行，托生到有黄琉璃瓦的人家去吧！”

唐玄奘法师于出发往印度取经之前，曾对唐太宗预言，“松树的树枝，现在朝向西方长，等朝向东方时我便取经回来。”有一天，唐太宗看见所有的树枝都朝向东方长，便知玄奘法师将要回国。玄奘法师回到长安时，太宗率领文武百官到西门欢迎，仪式非常隆重，可说车水马龙万人空巷。玄奘法师见到唐太宗，便立刻对太宗说，“恭喜陛下，添了一位皇子。”太宗说，“我没有多添儿子，仍然只有一个太子。”

玄奘法师立刻观察究竟怎样一回事？原来他叫老修行托生到皇宫，老修行走错门，跑到尉迟敬宗家中，作为尉迟公的侄儿（出家法名为窥基）。玄奘法师乃令尉迟公的侄儿出家，但被他拒绝，于是要求唐太宗下诏书命令他出家，并且对唐太宗说，“只要他出家，无论要求什么条件，皆可答应。”唐太宗即时下圣旨命令尉迟公侄儿出家。

他奉旨出家便向皇帝要求三个条件，“第一个条件，本来佛教不允许喝酒，可是我不愿戒酒，我希望不管到哪里，要有一车酒跟着我。”皇帝知道佛教五戒中有一戒不饮酒，但玄奘法师曾说，他有任何条件的要求，都要答应。于是皇帝准许第一个要求。“第二个条件，我生在武将之家，习惯吃肉，以后每天要有新鲜肉供我吃。”本来出家人不吃肉，但玄奘法师声明在先，请皇上答应他所提出的任何条件，于是唐太宗答应他第二个要求。“第三个条件，我有生以来，便喜欢美女，不论到哪里也要有一车美女陪同。”唐太宗满他的愿，答应他第三个要求。

尉迟公侄儿出家时，朝廷文武百官送他到长安大兴善寺出家。是日，寺中钟鼓齐鸣，他听到钟鼓声，顿然开悟，记起他原来是老修行，为了帮助玄奘法师弘扬佛法而来的。自证得宿命通后他便放弃醇酒、鲜肉、美女三车，所以窥基祖师（法相宗第二祖）又名三车祖师。

这位祖师可以目下十行字，耳听百人声。窥基祖师帮助玄奘法师翻译法相宗诸论，功不可没，有“百论疏主”之称。

老修行一坐就坐几千年，而我们每天只不过坐二十一小时，根本算不了一回事。所以凡事也要视作等闲，无所执着，忍苦忍痛，忍一时之痛，才能得到永远的快乐。各人要勇猛精进，努力修行，一切的障碍，都必定迎刃而解。

生死要置之度外

在从前有一位老修行很用功的，用功用得有一点成就了，这个境界就来考验他了，看他定力怎么样。什么境界呢？他每逢一打坐，坐着将要入定的时候，他这个境界就来了，在他头上有一块大石头，用一条绳子在那吊着，如果这个绳子一断，就会把他砸成一个肉饼子。那么他知这是个境界，就不管它，每一天都是这样子这大石头在他头上，他就豁着很小心不敢睡觉，也不能入定。

那么过了几天，这境界又变化了。在这个石头上面那绳子上又来一个老鼠，这老鼠就在咬这个绳子。这绳子本来就很细的，吊着这个石头就很危险，再有一个老鼠在这咬，那更危险，于是

乎这老修行，再也不敢在那打坐了。

其实这种境界都是一种幻化的境界。修道的人遇到什么境界，都不要管他，你要把生死置之度外。活就活，死就死，我宁可因为修道死，也不愿不修道而生。你要能把死都不怕了，都放下了，你一定会开悟的。那么他就怕死，以就不敢打坐；不敢打坐，他功夫也就没有进步了，也就没有什么成就了。所以说“差之丝毫就谬之千里。”我们修道无论遇到什么境界，都要很有定力不要管它，就会有一点成就，就会打破这个难关；你把这个难关打破了，就会得一点好消息。

禅的问答

打坐时心里应观想什么?

上人：没有一定的地方。应无所住而生其心，要有一个地方就在这住了。无所住，不思善，不思恶，就在这个地方用功夫。注意一个地方，想好和不好，那都是执着。修行就是要无所执着，什么执着都没有了，把自己这身体都忘了！你身体都没有了还有一个什么执着。

入定和睡觉有什么不同?

上人：简而言之，入定的姿势，仍然端坐，背直如笔，实正不偏，或者呼吸停止，或者脉搏停止，望之，好像活死人，但有知觉。可以坐一天不动，十天不动，其至一个月不动。睡觉的姿势，头歪身斜而不自主，气出气入，呼呼有声，甚至鼻息如雷，不同之处，就在这个地方。

学佛法何以要打坐?

上人：就是要学习我们自性中无量的经典，无量的智慧。人性中本有无量法门，人却舍本逐末，向外驰求，不知回光反照。

念佛、打坐时身体会晃动，感觉喘不过气来，为什么?

上人：走火入魔了。

做早晚课的时候，一边做，一边念观世音菩萨，身体就自然的左右或前后摆动身体，请问像这样在家可不可以打坐?

上人：身体晃来晃去，有这个现象最容易有飞精附人的危险。

你们的打坐方法与苏美度法师所教的打坐方法，有没有什么不同？如果有，是怎样不同?

上人：“归元无二路，方便有多门。”这也就好像你有你的面孔，我有我的面孔，他有他的面孔；面孔虽是彼此不同的，但是都是人，心都是一样的。你不能叫每个人样样都一样，这是一样的道理。

坐禅基本的方法是什么?

上人：基本的方法，第一不贪，第二不瞋，第三不愚痴。

下一步如何来静坐?

上人：当然，静坐首先的功夫就要清心寡欲。清心就是没有妄想；寡欲就是没有那么多的情情爱爱。

金山寺教坐禅的方法，请稍微讲一下入门?

上人：你到金山寺就知道了，入门先要锻炼结双跏趺坐。水果和尚那个腿也是这样子坐的，这叫“金刚坐”，这个坐能降魔。

那么超觉静坐这种方式到底好不好？现在世界各国都很流行呢!

上人：这是那些无法结双跏趺坐的人，想出的一种别开生面之方法。其实想静坐必先学双跏趺坐。不练习双跏趺坐，不下一点功夫，便说得道了，这是不可能的。

当人静坐的时候，有时候在脑海之中，出现一般人所谓的幻想，你是否可以解释一下，静坐时所出现的现象?

上人：这些现象都是虚幻不实的，你所看见的都是《楞严经》里的五十种变化，你要把这个当做成就，这是很可怜的。

禅坐时见到一些现象，想知道真境与识心作用之别?

上人：存有妄想、贪念要见佛、见花，这是假的，想见什么，便见什么，亦是假的。主要在一念未生前所见境界才是真的，才有点意思，但有时还属幻化。参禅最好不要有境界，什么都没有，只是空，不要惊，不要喜，惊喜都会着魔，例如《楞严经》所列之五十种阴魔。

为什么有人一开始参加打坐便着魔呢?

上人：这是过去世的冤亲债主障道所致，要多做功德回向。

打坐参禅是一回事？还是两回事呢?

上人：打坐及参禅虽名词不同，意思则一。参禅就是要真明白，不再糊涂了。

怎么样才不会在打坐时着魔呢?

上人：天天忏悔，多念佛，做早晚课，打坐之前要念〈楞严咒〉。

坐禅痛了怎么办?

上人：痛，你要知道：越痛越好。你若不过这个关，它什么时候都痛，你不要尽听它的话，你要它听你的话，你要做得主。你要知道四大假合这身体不是什么真的，一点关系都没有，我若

死了到地狱里，火山地狱用火来烧，比这更痛啊！那我又怎么办？我现在可以做得主，痛一点叫它痛，气血通了就不痛了。

你说当一个人打坐时，我们要忍下感受，所以我感到奇怪，我们可否发泄出感受呢？或许该把它收在这里边？有时候我把它放在里边，但是之后我发觉我要爆炸了，我该怎么办？

上人：忍受是要空了它，要没有了，不是藏在里边，你藏在里边作什么用？你装这些垃圾干什么？你要忘了它！憋在里边，比最邋遢的东西更邋遢。原子弹的威力大，它比原子弹的威力更大。如果你不怕粉身碎骨，那你把它藏起来。可怕！可怕。

禅坐的主要目的是什么？

上人：禅坐的利益是多方面的。不论你是在读书工作或整理家务，每日的禅坐能增加你的集中力，及减少生活压力和增进身体健康。如果你想启发真正的智慧和解脱，就更应该养成习惯，持之以恒，才能真正达到所谓“了生脱死”。

禅偈与禅机

禅定要诀颂

天真活泼思无邪　　降心离相是要诀
大地消沉泯对待　　虚空粉碎了分别
灵光独耀照法界　　智珠在抱养牟尼
不垢不净不来去　　脉息念住狂性歇
一九八四年二月廿一日．万佛圣城

天空地阔

万籁无声　　诸缘顿息　　天空地阔　　法界一体何来何去　　无此无彼　　其中妙谛
识者自取一九五六年十二月廿七日

须弥推倒

须弥推倒障碍除　　性海澄清波浪无
彻悟本来真面目　　般若常明万法如
开禅七偈．金山禅寺
一九七一年十二月五日

共学无为

十方善士同聚会　　一心来此学无为
这里即是选佛场　　谁若彻悟及第归
开禅七偈．佛教讲堂
一九六九年十二月

大地回春

大地回春百物生　　粉碎虚空自在翁
从此不落人我相　　法界虽大尽包容
开九十八日禅七偈．佛教讲堂
一九七○年十月十五日

宣化坐禅图

思惟静虑即禅那　　摩诃般若菩提芽
栽培灌溉勤精进　　悟无生忍赴龙华
丙辰年丙辰月（一九七六年）

吹无孔笛

天翻地覆打禅七　　摘星换月也无奇
无影山前回头看　　真人常吹无孔笛

无喜无忧

开悟莫欢喜　　未觉亦勿愁
继续更努力　　与汝把手游
结禅七偈．金山禅寺
一九七三年二月十八日

播金刚种

昔播金刚种　　今萌菩提芽
即悟正觉果　　直抵法王家
开禅七偈．佛教讲堂
一九七○年九月十二日

提起放下

提得起　　放得下　　念佛是谁哈哈哈
放得下　　提得起　　谁是佛念嘻嘻嘻
不是你　　不是我　　你我之间人太多
也是你　　也是我　　须弥打倒谁也没
开禅七偈．金山禅寺
一九七二年三月十一日

南无阿弥陀佛
师兄，末学来推荐一个文档，里面集合了很多传统文化、戒淫修福、中医养生、净土宗念佛等

善书、经论，希望能够帮助到您和您身边的人！

http://pan.baidu.com/s/1kTunurP
善书合集,请下载后，随缘流通！

南无阿弥陀佛 南无阿弥陀佛 南无阿弥陀佛
弘愿寺，为纯依善导大师之教、专修净土的念佛道场；寺名「弘愿」，典出善导大师《观经疏》「别意之弘愿」，意为：乘弥陀弘誓大愿力，一切众生得生净土。弘愿寺殿堂建制、本尊安奉、牌匾楹联、念诵仪规，皆完全依善导大师「五正行」为标准，唯突出一个「专」字——专净土，专念佛，专善导。
http://liutongfabao.taobao.com/?v=1
以善导大师的净土思想为弘法理念，所有法宝均为免费结缘，免费邮寄。欢迎索请！

净土宗(上面有很多TXT格式经论)
http://www.pureland-buddhism.org/

净宗讲堂 在线观看
http://www.hongyuansi.com/3490.html

弘愿寺网站
http://www.hongyuansi.com/

南无阿弥陀佛
http://pan.baidu.com/s/1bnAJHiZ
这个网盘内储存的是净土宗经论
最近收集（精排版本，排除了诸如非段落换行、空格等格式错误）！请下载、解压后，随缘流通！

佛教音乐(一心念佛)
http://pan.baidu.com/s/1zi1rh

净土宗法义开示（MP3）
http://pan.baidu.com/s/1vdSQ8

弘愿寺最新版电子书
http://pan.baidu.com/s/1sjpo0Fj#dir

超级QQ群：
北京善导念佛群 100713565
善导专修念佛群二 59659710
善导专修念佛群三 151654835
一心专念弥陀名号，行住坐卧，不问时节久近，念念不舍者，是名正定之业。顺彼佛愿故。

http://hi.baidu.com/new/980798565

我的百度空间，欢迎来做客！

东方人生智慧珍品系列丛书（共10册）已绝版
http://pan.baidu.com/s/1tJAWi

戒色百科全书
http://pan.baidu.com/share/link?shareid=617125&uk=2701938221

请勿堕胎反堕胎宣传单和书籍（请转发，功德无量，利益无量）
http://pan.baidu.com/s/1EaNq6

般若文海txt
http://pan.baidu.com/s/1xM8Ou

念佛群：189181812 49181252 65904156 186655372 28338746 164106671
21565225 169232847 11218660 109133876 161774032 212248265